

PROBLÉMY SE SPOTŘEBOU SOLI V ČESKÉ REPUBLICE

Česká pediatrická společnost uspořádala pro novináře a zdravotníky v Lékařském domě 16. 12. 2014 úspěšný seminář nazvaný Nadbytek soli škodí dětem i dospělým. Seminář uvedl předseda ČLS JEP prof. MUDr. Jaroslav Blahoš, DrSc. a prezentace přednesli prof. MUDr. Jan Janda, CSc., organizátor semináře, MUDr. Alena Šteřlová, Ph.D., ředitelka české kanceláře WHO, prof. MUDr. Věra Adámková, Ph.D. (IKEM), MUDr. Marie Nejdlá (SZÚ), která seminář také moderovala a MUDr. Petr Tláškal, CSc. (FN Motol, Společnost pro výživu).

V přednáškách bylo zejména zdůrazněno, že vědecky dokázaný, optimální příjem kuchyňské soli, doporučený WHO, je pro dospělého 5–6 g za den, pro kojence do 1 g/den a pro batolata do 2 g/den. V České populaci se konzumace soli pohybuje okolo 13–14 g/osobu/den a je třetí nejvyšší v Evropě po Maďarsku a Chorvatsku.

Příjem významně překračuje doporučené dávky i u dětí a mladistvých. 80 % příjmu soli pochází z nakupovaných produktů a pokrmů, 20 % z domácnosti. Byla citována řada epidemiologických studií prokazujících příznivý vliv poklesu spotřeby na morbiditu a mortalitu na kardiovaskulární a cerebrovaskulární choroby. K zajímavým poznatkům patřilo upozornění, že na sůl se může vytvořit návyk, který vede k postupnému zvyšování příjmu a sůl v mnoha případech maskuje horší kvalitu jídel či produktů. Centrum podpory veřejného zdraví SZÚ a pediatrická společnost už podnikly a dále budou organizovat řadu akcí na postupné snižování spotřeby soli v české populaci. Prevence nadbytku soli bude také součástí akčního plánu Správná výživa a stravovací návyky populace v rámci Národní strategie Zdraví 2020.

Redakce